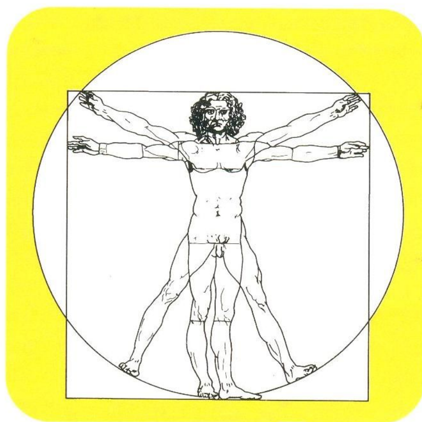
EGÉSZSÉG-NEVELÉS

Educatio Sanitaria



XXXVIII. ÉVFOLYAM ✸ 1997. NOVEMBER – DECEMBER

6

EGÉSZSÉG-NEVELÉS

A NEMZETI
EGÉSZSÉGVÉDELMI INTÉZET
FOLYÓIRATA
XXXVIII. ÉVFOLYAM 1997. 6. SZÁM

Felelős szerkesztő:
Dr. Simon Tamás

Szerkesztő:
Csonka Mária

TARTALOM

Az egészségnevelés történetéből

Ibn Szina (Avicenna) gondolatai az egészségmegőrzésről

Dr. Kéri Katalin

Janus Pannonius Tudomány Egyetem Tanárképző Intézet
Pécs

Az egészséges életvezetés művészete már az ókori népek körében is egyet jelentett a testi-lelki értelembe kiegyensúlyozottságra, harmóniára törekvő ember magatartásával. A legnevesebb görög és római orvosok mind úgy vélekedtek, hogy az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése az orvoslás kiemelt területe. *Hippokratész, Galénosz, Dioklész* és mások könyvei a sebészet és a gyógyszeres kezelés lehetőségei mellett a helyes életvitel leírását, a dietetika klasszikus kifejtését is tartalmazták (diaita /görög/ = életmód, életvitel) [1].

A nyugatrómai Birodalom hanyatlása és felbomlása utáni időkben Európában átmenetileg feledésbe merült az ókori orvoslás számos gondolata és eredménye, és csak a VII. századtól, az iszlám vallás és kultúra kibontakozásával kerültek újra a figyelem középpontjába a régi könyvek. A muzulmán hódítók kontinensünkre is eljutottak, és közvetítésüknek köszönhetően a középkori Európa megismerhette a perzsa és az arab tudósok által összegyűjtött és lefordított, a kínai és az indiai gyógyászat ismereteivel kiegészített görög és római gondolatokat. A muzulmánok körében nagyon fontos és elterjedt tudomány volt az orvoslás és a gyógyszerészet, s ehhez – hasznosságuk mellett – feltehetőleg hozzájárult az iszlám hitet követő népek vallásos felfogása is [2]. A *Korán*-ban és a *Hadith*-ban (=prófétai hagyományok) is az szerepelt, hogy *Mohamed* fontosnak tartotta e tudományt és tiszteletre méltónak az orvosokat. A muzulmán tanítás szerint ugyancsak Allah gyógyíthatja meg a beteg embert, ám egyetlen betegséget sem bocsát a világra a gyógyítás lehetősége nélkül [3].

Az iszlám világ orvosai – a bizánci közvetítéssel Szíriába és Perzsiába került görög orvosi munkákat tanulmányozva – átvették és terjesztették azt az szemléletmódot, amely szerint a legfőbb orvosi feladat az egészség megőrzése. A karavánok Ázsiából is hasonló gondolatokat tartalmazó könyveket hoztak, és a muzulmán orvosok elődeik nyomán e felfogást tükröző műveket szerkesztettek.

A muzulmán orvostudomány történetét több fejlődési korszakra lehet bontani, ám abban valamennyi tudománytörténész egyetért, hogy Ibn Szina idejében, a X-XI. században volt e tudomány fénykora, és hogy ő maga volt az „orvoslás fejedelme". *Ibn Szina* (latin nevén: Avicenna) (970–1037) korának kiemelkedő tudósa, valódi polihisztor volt; több mint száz filozófiai, csillagászati, logikai, jogi, matematikai és egyéb tárgyú művet írt, ám legnagyobb hatású könyve az 1 millió szavas terjedelmet is meghaladó orvosi enciklopédia, az *„Orvostudomány kánonjának könyve"* (Kitáb al-Kanún fi't-Tibb) volt [4]. A neves tudós e művében főként Hippokratész és Galénosz tanításait foglalta össze, nagy muzulmán elődje, *al-Razi* orvosi művéből is sokat merítve [5]. Az Afsarában (Buhara mellett) született Ibn Szina nagyon gondos nevelésben részesült, és életrajza szerint már 10 éves gyermekként betéve tudta a Koránt, és a profán tudományok nagy részét ismerte, 16 évesen pedig orvosként szerzett nagy hírnevet [6]. Az önmaga által diktált visszaemlékezések szerint Ibn Szina akkor vált igazán híressé, amikor meggyógyította a Buharában tartózkodó *Nouh ibn Manszúr* Számánida uralkodót, aki a fiatal fiú előtt hálából megnyitotta palotája mesés könyvtárát [7].

Ibn Szina nagyon sokat tanult, valamennyi tudományban művelte magát, és 1012 táján kezdte összeállítani orvosi művét, amellyel kb. 3 év alatt készült el. Mivel a könyv rövid idő alatt igen népszerűvé vált és széles körben felhasználták az orvosképzésben és a napi munkában, a szerző megírta műve rövidített, rímbe szedett változatát is (Urgúza fi-'t-Tibb). Ez a valamivel több, mint 1300 verssort tartalmazó változat segítette a diákokat az orvoslás alapismereteinek memorizálása közben. Bár helyenként a szöveg csak nehezen érthető, és ezért számos kommentárral kellett kiegészíteni, e mű a középkori keresztény Európában is rendkívül népszerű oktató könyvvé vált. *Cremonai Gerhard* fordította első ízben latinra a XII. században, és ettől kezdve rengeteg kéziratos példány forgott közkézen az európai egyetemeken, és 1473-ban Milánóban elkészült az első nyomtatott változat [8]. A XV-XVI. század fordulóján a *Biblia* után ez volt Európában a



AVICENNA (Ibn Szina) portréja dr. Kempler Kurt: A gyógyszerek története című könyvéből, Gondolat Kiadó, Budapest, 1964.

legtöbbször újranyomtatott könyv [9]. Számos orvosi karon a XVI. század végéig használták a „Kánon"-t, de vannak adataink arra vonatkozóan is, hogy a Louvain-i egyetemen a XVIII. századig, Indiában pedig századunkig tanítottak belőle [10]. A könyvben vázolt egészség-felfogás, az életvezetésre és gyógyításra vonatkozó leírások, tehát hosszú időn át meghatározták az európai orvosok gondolkodását is.

Az öt nagy könyvre bontott mű első egységében olvashatunk leginkább ezekről a kérdésekről. Ibn Szina munkájában – a galénoszi tanokat követve – azt írta le, hogy az ember egészségi állapotát az elemek, a környezete, a testnedvei és a szervezet élettanilag meghatározott viszonyai befolyásolják, és ha ezek között valamilyen módon megbomlik a harmónia, akkor az betegséghez vezet. Kánonjában így olyan életvezetési tanácsokat adott, amelyek az emberi temperamentum, az éghajlati-környezeti-szezonális viszonyok, az ételek és italok minősége, az alvás és az ébrenlét, a ruházkodás, az illatok, az aromák, a hőmérséklet hatásaitól függően, azokat figyelembe véve segítették a korabeli emberek egészségmegőrzését. Könyve verses, didaktikai megfontolásból írott változatában is főleg az első nagyobb egység keretei között találhatjuk e tanácsokat és útmutatásokat [11].

Könyvében végigvette a különböző életkorú emberek helyes életvezetéséhez szükséges tudnivalókat. A kisgyermekek nevelésével kapcsolatos tanácsai, a terheseknek adott kívánatos táplálkozási és magatartási szokások bemutatásával kezdődnek (913–918. sor). Több elődjéhez hasonlóan leszögezte, hogy védeni kell az anyaméhben levő magzatot, hogy semmi kellemetlen dolog ne érje (913. sor). Hosszasan írt a szülés és a csecsemőgondozás kérdéseiről (919–930, 938–952. sor), a megfelelő dajka kiválasztásáról (931–937. sor), érintette a szoptatás, a pólyázás, a bedörzsölés témáját. A gyermek altatásával kapcsolatosan azt írta, hogy kényelmes ágyban, sötét helyen kell lefektetni, nem szabad „idegesíteni", álmából felriasztani, és szerinte álmatlanság esetén „kis mákot kell az ételéhez adni" (941–943. sor). Az egészségnevelés tárgykörébe tartoztak azok a tanácsai is, amelyek a látás és a beszéd fejlesztésére irányultak: sokféle színt kell mutogatni a gyermeknek, hogy megtanulja azokat megkülönböztetni, és emelt hangon kell vele beszélni, hogy megtanulja a tiszta és helyes kiejtést. Ibn Szina valószínűleg nem véletlenül szőtte bele művébe e helyen a figyelmeztetést: a gyermeket kamaszkoráig nem kell sem hashajtókkal, sem érvágással gyógyítani (951. sor).

Úgy a gyermekekre, mint a felnőttekre vonatkoztak az iszlám világ hírneves orvosának általános tanácsai. Kiemelt figyelmet fordított a meleg klíma, a nyár, mint évszak által megkövetelt higiéniai teendőkre: műve több részében is kiemelte a helyes étkezés jelentőségét. Nem csupán általánosságban írt a „megfelelő" ételek fogyasztásáról, hanem azokat konkrétan is felsorolta, összevetve az emberi vérmérsékletet, az évszak és az éghajlat jellemzőivel. Nyárra például könnyen emészthető ételek fogyasztását ajánlotta, különösen a zöldségféléket és a tejtermékeket emelte ki, valamint a baromfihúst, a friss halat, a fiatal kecske- és bárányhúst. Ugyanakkor a meleg évszakban kerülendőnek vélte a nehéz húsok, a túl édes ételek, a hagymás omlett és a tojásfehérje fogyasztását (821–827. sor). Az ivással kapcsolatosan óvott a túlzott alkoholfogyasztástól, a túlhűtött italoktól és az evés közbeni, valamint az azt követő ivástól (828–840. sor).

Ibn Szina műve több szempontból „modernnek" mondható, hiszen külön részeket szentelt benne a levegőzésnek, a testmozgásnak és tornagyakorlatoknak, amely tevékenységek szerinte nagyban hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez (189–196., 857–864. sor). Egyes tanácsai kifejezetten az arab kortársak számára íródhattak, mint például az a mondata, hogy a sivatag valamely kimagasló pontjára állva, Kelet felé fordulva lehet a legfrissebb levegőt beszívni (796. sor). Ugyancsak a muzulmán területek lakóinak szóltak a napjainkban másfajta aktualitást nyert szavai: „...kerüld a napsugarakat (...) és a déli órák pokoli hő-

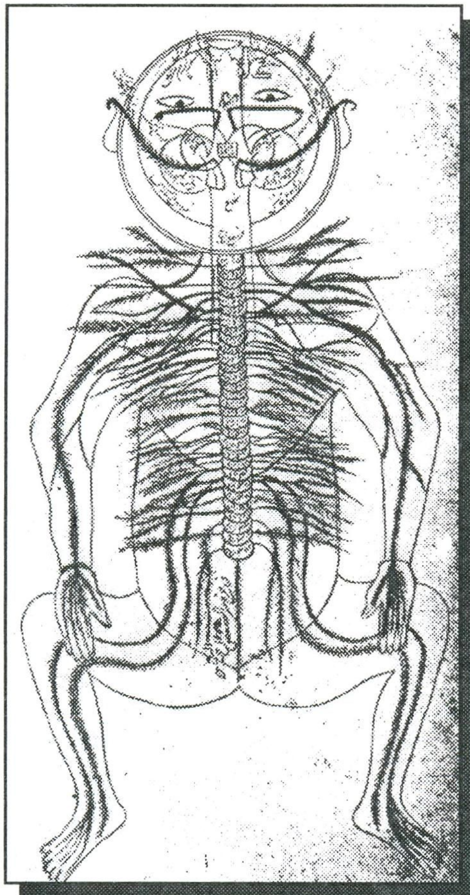


AVICENNA Kánonja (1527-es velencei kiadás címoldala)
Birtalan Győző: Évszázadok orvosai című könyvéből, Akadémia Kiadó, Budapest, 1995.

ségét" (802. sor). Ebéd utánra délutáni „ejtőzést" ajánlott, amely könnyíti az emésztést és felfrissíti a szervezetet (818–820. sor). Alvásból azonban nem javasolt túl sokat Ibn Szina, aki egyébként életének számos éjszakáját átdorbézolta... Művének különösen érdekes részletei az utazó ember egészségének megőrzésére írott tanácsai. Mivel a muzulmánok gyakran utaztak (kereskedelmi tevékenységgel összefüggő utak, vallási zarándoklatok, tanulmányi célból tett barangolások, hadjáratok), Ibn Szina összefoglalta a különböző évszakokban tett vízi és szárazföldi utazások során követendő életvitel szabályait (874–912. sor). Ezek az alfejezetek orvosi művének azon sorai, amelyek segítségével leginkább közel léphetünk az akkori kor embereihez. Minden forrásnál többet mond a korabeli utazási viszonyokról az az általa leírt fél mondat, hogy esős időben óvakodni kell a szárazföldi utazásoktól (875. sor). Melegben – ha valaki egyáltalán utazásra szánja el magát – napernyőt, fejfedőt javasolt, és azt, hogy az utazó ne kiabáljon és ne beszéljen feleslegesen, mert kiszárad (906–908. sor). Műve e részénél a szerző írt még a lábadozók és az idős emberek helyes életmódjáról, táplálkozásáról (953–980. sor).

Jól látható e néhány példából is, hogy a nagy muzulmán orvos több tucatnyi sort szentelt műve verses változatában a helyes életmód kialakításával, az egészség megőrzésével kapcsolatos kérdéseknek. Az ókori elődök műveiből építkezve, saját világának körülményeit figyelembe véve olyan könyvet alkotott, amely nem csupán orvostörténeti szempontból jelentős. E mű értékelhető pedagógiai forrásként; egyrészt, mint tanköltemény, másrészt mint az egészségnevelés egyik korai dokumentuma. Részletei kiemelhetőek a gasztronómia történetét kutatók asztalára, de haszonnal forgathatják a botanika, a természetgyógyászat, az ásványtan, a gyógyszerészet és a meteorológia szakemberei, sőt a parfümök és a kozmetikumok gyártói is. E mű nélkül nem írható meg az európai művelődéstörténet sem, és az ókort a középkorral összekötő „híd"-ként szereplő könyv sokkal több, mint muzulmán orvosi szakkönyv.

Számos olyan érdekes és értékes részletet ragadhatunk ki Ibn Szina kincsestárából, amelyek hozzájárulhatnak mai egészségfogalmunk árnyaltabb értelmezéséhez, és az eljövendő generációk egészségneveléséhez. Bár a csaknem ezer évvel ezelőtt összefoglalt tanácsok közül számos mára már túlhaladottá vált, Ibn Szina sajátos és elgondolkodtató rendszerszemlélete, a világot és az embert egységében néző látásmódja, valamint példáinak sokszínűsége művét ma is érdekfeszítő és izgalmas olvasmánnyá teszi.



Anatómiai metszet Avicenna „Kánon"-jából. Wellcome Múzeum, London
In = Az emberiség története, 4. kötet (spanyol nyelvű kiadvány)

ÖSSZEFOGLALÁS

A neves görög és római orvosok mind úgy vélekedtek, hogy az orvoslás kiemelt területe az egészség megőrzésén, a helyes életvitel kialakításán való munkálkodás. Felhalmozott tudásukat néhány évszázadnyi szünet után a muzulmán gondolkodók közvetítették a középkori Európának. Az iszlám világ kiemelkedő gondolkodója, az „orvosok fejedelme" volt a 970–1037 között élt Ibn Szina (latinul Avicenna). Legjelentősebb orvosi munkájában, az „Orvostudomány kánonjának könyve" címűben ő is tág teret szentelt az egészség megőrzésének. A világot és embert egységben szemlélő, a Hippokratész, Galénosz és al-Razi nyomán sajátos rendszert alkotó tudós, számos tanácsot adott a helyes étkezéssel, a megfelelő életvitellel, a gyermekek és idősek gondozásával, az utazók magatartásával kapcsolatosan. Az évszakok, az éghajlat, a vérmérséklet és a természeti környezet sajátosságait figyelembe véve alakította ki tanításait az egészségmegőrzésre vonatkozóan.

Műve az orvoslás története mellett a pedagógia, a gasztronómia, a meteorológia, a pszichológia, a gyógyszerészet és még számos más tudomány értékes és érdekes forrása.

IRODALOM

[1] *Scott, H.:* A medicina krónikája. Officina Nova, Bp., 1993. 67. o. – [2] *Ruiz Llavero, E.:* La medicina árabe. In=Historia y cultura del islam. Escuela de Estudios Arabes de Granada, 1986. 47.o. – [3] *Scott, H.* i. m. 69.o. – [4] *Entralgo Lain, P.* (szerk.): Historia universal de la medicina III. Edad Media. Salvat, Barcelona, 1972. 94–95. o. – [5] *Gillispie Coulston, Ch.* (szerk.): Dictionary of Scientific Biography. Charles Scribner's Sons, New York, 1981. 498. o. – [6] *Munk, S.:* Des principaux philosophes arabes et de leur doctrine. Librairie Philosophique J. Vrin, Paris, 1982. 352-353. o. – [7] *Avicenne:* Le livre de science. Les Belles Lettres, UNESCO, Paris, 1986. 12–17. o. – Életrajzával kapcsolatosan elsődleges és másodlagos forrásművek bőséges felsorolása található az alábbi kötetekben: *Brill's, E.J.:* First encyclopaedia of Islam, 1913–1936. Leiden, 1987. 420. o. és az 5. jegyzetszám alatt feltüntetett könyv 494–501. oldalán. – [8] *Jacquart, D. – Micheau, F.:* La médecine arabe et l'Occident médieval. Maisonneuve & Larose, Paris, 1990. 153. o. – [9] *Grmek, M. D.* (szerk.): Historie de la pensée médicale en Occident I. Seuil, Paris, 1995. 148. o. – [10] *Soheil Afnan, F.:* El pensamiento de Avicena. Fondo de Cultura Económica, Mexico-Buenos Aires, 1965. 267. o. – [11] Tanulmányom elkészítéséhez Ibn Szina könyvének latinra és franciára fordított verses változatát használtam: Avicenne: Poéme de la médicine. Les Belles Lettres, Paris, 1956. Írásban a felidézett és bemutatott verssorok e kötetben szereplő sorszámát adom meg zárójelben.